

**Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
АНО «Приют для девочек во имя преподобномученицы великой  
княгини Елизаветы»**

**УТВЕРЖДАЮ  
Директор Балеевских О.Ю.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«НАРОДНАЯ БОРЬБА»**

**Автор: Ю. М. Нестеров**

**Екатеринбург**

**2019**

<b>№ п/п</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Стр.</b>
<b>I. Целевой раздел</b>		<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.1.1</b>	Цели и задачи дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	3
<b>1.1.2</b>	Принципы и подходы к реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	3
<b>1.2</b>	Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	4
<b>1.3</b>	Развивающее оценивание качества реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	11
<b>II. Содержательный раздел</b>		<b>6</b>
<b>2.1</b>	Описание образовательной деятельности по реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	6
<b>2.2</b>	Описание форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	8
<b>2.3</b>	Учебно-тематический план	9
<b>III. Организационный раздел</b>		<b>10</b>
<b>3.1</b>	Описание материально-технического обеспечения реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	10
<b>3.2</b>	Описание обеспеченности методическими материалами дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	10
<b>3.3</b>	Учебный план. Режим занятий.	12
<b>3.4</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	12

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Система рукопашного боя, основанная на национальном стереотипе психической и двигательной активности, характеризуется своеобразием стиля и последовательностью подготовки будущего защитника Отечества.

Курс «Народная борьба» готовит детей младшего школьного возраста к изучению рукопашного боя в старшей возрастной группе.

Актуальность курса состоит в том, что занятия народной борьбой способствуют приобретению определенных физических и моральных качеств, помогающих выходить из конфликтных ситуаций.

Специфика заключается в том, что на занятиях происходит погружение учащихся в тесно связанный с народной борьбой пласт традиционной культуры.

#### **1.1.1 Цели и задачи дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

*Цель* курса - формирование цельной личности, ее физической культуры, волевых качеств и этических норм.

Это достигается последовательным решением следующих *задач*:

- обучение теории и методике рукопашного боя;
- физическое развитие, овладение техническим материалом;
- интеллектуальное развитие (двигательная память, реакция, быстрота мышления);
- приобретение необходимых знаний и навыков по фольклору, этнографии, этике и т. д.

#### **1.1.2 Принципы и подходы к реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

Идеал мужчины, формируемый занятиями, - творец в мирное и защитник в военное время.

Виды занятий определяются народным календарем.

Формой занятия может быть, как тренировка в спортивном зале, так и различные способы участия в народных праздниках (игры, состязания на улице и т.д.).

Во время занятий с партнером отрабатывается не заученный прием, а преодоление стрессовой ситуации до ее полного разрядки. Отсюда высокая степень вариативности как нападения, так и защиты. Работа в парах

врукопашную, а также с предметами проводится возможно медленней, чтобы снять с партнеров боязнь поражения, а также полнее разблокировать сознание для поиска адекватных решений.

## **1.2 Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

### ***1-й год обучения***

#### **1. Развитие физических качеств, функциональная подготовка.**

Уметь делать кувырки вперед, назад, «колесо» на корточках.

Иметь навык общефизических упражнений для укрепления различных групп мышц (рук, ног, живота, шеи, спины).

Отжиматься на руках до 10 раз, приседать до 40 раз.

Делать сильную растяжку ног (продольную, поперечную)

Иметь понятие о связи дыхания с физическим состоянием человека.

Уметь обращать внимание на свое дыхание, регулировать частоту вдоха, выдоха, делать задержки дыхания.

#### **2. Тактико-техническая подготовка.**

Знать способы выведения противника из равновесия. Уметь выводить соперника из равновесия толчком, рывком, пиханием. Уметь держать равновесие при выведении из него противником рывком, пиханием.

Знать способы перевода противника в партер. Переводить партнера из положения «стоя» в «партер». Производить удержание соперника в партере. Знать простейшие захваты рук, туловища.

Уметь произвести захват руки (рук), туловища соперника, а также освободить руку от захвата.

Знать приемы безопасного падения в разные стороны.

Уметь падать в разные стороны. Выводить противника из равновесия с помощью подножек.

Уворачиваться от удара мешком.

Иметь навык использования палки в упражнении с партнером. Иметь навыки единоборства в стойке, на коленях, «в партере».

#### **3. Игровая, плясовая подготовка.**

Знать несколько народных игр (по плану).

Иметь навыки освоения народных игр, уметь действовать по правилам.

Знать основные плясовые движения.

Освоить простейшие плясовые движения. Уметь перемещаться шагом, скачком, прыжком, в заданном ритме.

Иметь навык упражнений в парах в ритме пляски, танца.

### ***2-й год обучения***

## **1. Развитие физических качеств, функциональная подготовка.**

Знать упражнения для развития рук, ног, туловища.

Уметь правильно выполнять общефизические упражнения для укрепления различных групп мышц.

Знать упражнения на координацию, равновесие.

Уметь делать упражнения на координацию своих движений («мостик», «березка»...)

Уметь делать упражнения на равновесие («ласточка», «флажок»...) Делать кувырок вперед прыжком через препятствие. Делать комбинации: кувырок вперед- разворот- кувырок назад и наоборот.

Делать «колесо» на прямых ногах в разные стороны. Делать хлопки ладонями из упора лежа.

Делать присядку с отшагом в сторону. Иметь устойчивый навык растяжки: продольный, поперечный.

Уметь использовать в различных случаях ловкость, гибкость, силу, скорость, выносливость.

Уметь регулировать частоту вдоха и выдоха, а также производить задержку дыхания во время упражнений.

Обращать внимание на связь частоты дыхания со скоростью движения тела.

## **2.Тактико-техническая подготовка.**

Знать способы удержания равновесия.

Уметь удерживать равновесие при толчках, рывках, пиханиях с последующим выводом из равновесия, атаковать противника.

Переводить партнера из положения «стоя» в «партер» с последующим удержанием; без помощи подножки; с подножкой.

Произвести освобождение захваченной руки (рук) с последующим захватом руки (рук) соперника.

Иметь навыки освобождения от захвата падением, кувырком.

Усвоить основную стойку.

Знать способы перемещений в разные стороны из основной стойки. Уметь перемещаться из основной стойки в разные стороны при падении. Знать способы выведения партнера из равновесия.

Уметь уворачиваться от удара мешком с последующим прижиманием к нападающему с мешком противнику.

Иметь навыки упражнений с деревянным ножом.

Уметь использовать палку как рычаг при выталкивании противника «за черту».

Уметь отобрать палку у противника при одновременном хвате за нее. Знать правила борьбы «на поясах», «в обхват», «одноручка». Иметь навыки борьбы «на поясах», «в обхват», «одноручка».

## **3.Игровая, плясовая подготовка.**

Знать народные игры (по плану).

Уметь применять физические качества, функциональную подготовку в народных играх; достигать победы, не нарушая правил. Знать несколько народных плясовых песен (по плану). Уметь исполнять 2-3 плясовые песни одновременно с пляской по очереди.

Знать определенный набор плясовых движений.

Выполнять плясовые движения ритмично, под музыку; варьировать их произвольно; уметь находить в них боевой смысл.

Уметь использовать плясовые движения для защиты, нападения на соперника.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

#### **ТЕМА 1. Изучение перемещений**

1. Из положения стоя. Перемещение шагом, прыжком, отскоком.
2. Из положения на корточках. Перемещения шагом: длинным, коротким; прыжками, отскоком.
3. Из положения лежа на полу. Перемещения: перекат, кувырок, разворот.
4. Прыжки, кувырки, падения, перекаты. Отработка техники на деревянном полу. Предупреждение травмирования.
5. Комбинированные перемещения (включают комбинации вышеперечисленных перемещений в разном порядке, со сменой уровней).

#### **ТЕМА 2. Развитие гармонических начал**

1. Ритмические движения под музыку. Шаг простой, скользящий, ритмичный, со сбивом, подскоком, топание.
2. Развитие дыхания. Задержка дыхания, упражнения во время задержки, скороговорка на выдохе.
3. Развитие голосового аппарата. Обозначение голосового диапазона: снизу вверх, сверху вниз. Диссонанс. Унисон. Отвлечение звуком. Звуковая атака группой, в движении.
4. Разучивание песен, припевок, частушек. Песни строевые, воинские. Припевка под припляс. Частушки озорные, «под драку».
5. Разучивание плясовых движений. Положение стойки плясуна. Различные плясовые движения. Их комбинации. Использование плясовых движений в парах при нападении-защите.
6. Освоение народных игр. Правила игры. Развитие волевых качеств, смекалки, сноровки, ролевого мышления.

#### **ТЕМА 3. Взаимодействие с партнерами**

1. Прыжки, перекаты, кувырки друг через друга.
2. Эстафеты. Разбивка на 2-3 команды. Соревнование с использованием разных видов перемещений.
3. Борьба в парах. Пихание, толкание, борьба: на коленях, лежа на полу. Борьба «на поясах», «одноручка», «в обхват».
4. Борьба между парами, группами. Борьба между парами до расцепления пары противника. «Стенка на стенку». Пихание, толкание за черту.
5. Борьба «все на одного». Пихание, толкание одного в кругу. Борьба «все на одного» на время.
6. Упражнения с мячом, мешком. Упражнения с мячом, мешком, парами на скорость реакции, увертки, умение ловить из разных положений, отбив мяча, мешка.
7. Упражнение с палкой, деревянным ножом. Вырывание палки друг у друга. Пихание, толкание палкой за черту. Увертки от палки, деревянного ножа.
8. Отработка дистанции во время боя. Безопасная дистанция. Изменение расстояния от противника при нападении, возвращение обратно.
9. Обучение захватам. Захват за определенную часть тела противника. Фиксация захваченного. Смена захвата при вырывании противника.
10. Освобождение от захватов. Освобождение от захвата одной части тела разными способами. Освобождение от захвата: двумя руками одним, двумя противниками. Уход от захвата в начале движения противника.

#### **ТЕМА 4. Общеразвивающие упражнения**

1. Бег. Бег по залу, на улице, с изменением скорости, направления движения, с закрытыми глазами, с резкой остановкой по сигналу, с падением, кувырком.
2. Упражнения на развитие рук. Отжимания, подтягивания, махи, вращения, хлопки в ладоши в положении «упор лежа».
3. Упражнения на развитие ног. Приседания, прыжки на одной, двух ногах, махи, вращения, шпагаты: прямой, поперечный.
4. Упражнения на развитие туловища. Наклоны, вращения, развитие пресса.
5. Упражнения на координацию. Упражнения с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом. Упражнения на одной ножке. На потерю равновесия.
6. Участие в народных праздниках. Народные игры, состязания на улице во время проведения праздников. Борьба одиночная, стенка на стенку.
7. Участие в состязаниях, турнирах. Состязания, турниры, приуроченные к Дням Дмитрия Солунского, защитника Отечества; Георгия Победоносца; Победы.

#### **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

Программа включает в себя 2 раздела: *«Народная борьба»* и *«Народная игра»*.

Занятие раздела *«Народная борьба»* можно разбить на четыре основных блока:

- разминка - общеразвивающие упражнения - 10 мин.;
- плясовые упражнения - 5 мин.;
- рукопашный бой - работа с партнерами, перемещение от них, разного рода борьба, захваты, подножки, подсечки, удары ногой, рукой, предметами (мяч, мешок, палка, деревянный нож, веревка), уходы от них с последующим нападением, схватка, поединки - 20 мин.
- казачьи песни - 5 мин.

Занятия раздела *«Народная игра»* включают в себя подвижные состязательные народные игры - моделирование различных жизненных ситуаций, быстрая ролевая перестройка, высокая физическая активность, коллективный разум, чувство товарищества, сплочённость - 40 мин.

Календарный круг помогает найти уместные формы применения полученных знаний:

- проверка техники в спортивном зале в конце четверги;
- участие в народных праздниках (Святки, Масленица...)
- участие в турнирах по борьбе:
- 8 ноября - Дмитриев день;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 6 мая - День Георгия Победоносца;
- 9 мая - День Победы.

Логическим завершением занятий в течение учебного года становятся 2-3-дневная ролевая игра на природе, где в естественных условиях мальчики смогут соединить и использовать свои знания и умения по рукопашному бою, фольклору; истории Отечества, основам этнографии, основам туризма и т.д.

Курс рассчитан на учащихся 8-11 лет, занимающихся в течение двух лет по принципу последовательного циклического усложнения материала. Общее количество часов - 201.

1-й год - знакомство с упражнениями, техникой, народными играми, песнями, плясками; 2-й - отработка пройденного материала, приобретение технических навыков, функциональных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, реакции, координации.

1. Введение. Содержание курса. Составные части: борьба, пляска, народные игры, участие в праздниках.

2. Изучение стойки. Правильное положение туловища в стойке. Положение рук, ног, головы. Стойка при перемещениях. Сравнение стойки кулачного бойца и плясуна.

3. Психологическая подготовка. Мобилизация внутренних ресурсов. Настрой на победу. Уважение противника. Психическая устойчивость.

### 2.3 Учебно-тематический план

№	Темы	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Изучение стойки	1
3	Психологическая подготовка	1
	Изучение перемещений	
4	Из положения стоя	1
5	Из положения на корточках	1
6	Лежа на полу	1
7	Прыжки, кувырки, падения, перекаты	1
8	Комбинированные перемещения	1
	Развитие гармонических начал	
9	Движения ритмические под музыку	2
10	Развитие дыхания	1
11	Развитие голосового аппарата	1
12	Разучивание песен, припевок, частушек	3
13	Разучивание плясовых движений	3
14	Освоение народных игр	5
	Взаимодействия с партнерами	
15	Прыжки, перекаты, кувырки друг через друга	2
16	Эстафеты	3
17	Борьба в парах	3
18	Борьба между парами, группами	2
19	Борьба «один на всех»	2
20	Упражнения с мячом, мешком	1
21	Упражнения с палкой, деревянным ножом	3
22	Отработка дистанции во время боя	3
23	Обучение захватам	3
24	Освобождение от захватов	3
	Общеразвивающие упражнения	
25	Бег	4
26	Упражнения на развитие рук	2
27	Упражнения на развитие ног	2
28	Упражнения на развитие туловища	2
29	Упражнения на координацию	2
30	Участие в народных праздниках	4
31	Участие в состязаниях, турнирах	4
	<b>Итого:</b>	<b>68 час</b>

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1 Описание материально-технического обеспечения реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

Гимназический зал, маты, мячи футбольные, теннисные, мешки на верёвке, канат, деревянные ножи, шары, палки.

##### *Аудиозаписи*

- 1.«Песни казаков Дона».
- 2.«Песни казаков Кубани».
- 3.«Песни Уральских казаков».
- 4.«Песни Оренбургских казаков».
- 5.«Песни казаков-некрасовцев».
- 6.Традиционные наигрыши: гусельные; на гармошке; на балалайке, на скрипке; смешанными ансамблями.

##### *Видеозаписи*

- 1.Гр. Базлов. Тверская традиция рукопашного боя.
- 2.Фестиваль традиционной мужской культуры «Дмитриев день». - Екатеринбург, 1996, 1997 гг.
- 3.Семинар «кулачников» на фольклорном фестивале в г. Екатеринбурге, 1991 г.
4. Пляска мужская этнографическая: казачья, Новгородская, Псковская, Вологодская и др. области.

#### **3.2 Описание обеспеченности методическими материалами дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы**

1. Журнал «Русский стиль». 1992-1995 гг.
- 2.Королев С. Военно-прикладная система по материалам русского героического эпоса. - Тверь, 1993.
- 3.Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). - Новосибирск: Весть, 1991.
- 4.Стецун В. Рукопашный бой. Программа дополнительного образования по физическому воспитанию учащихся начального профессионального образования. - С.-Пб, 1994.
- 5.Григорьев В. М. Народные игры и традиции в России: Методическое пособие. - М.: ВНИИЦ, 1991.
- 6 Покровский Е. А. Детские игры. - С.-Пб: Фирма «Ланс», 1994.
7. Раз, два, три, четыре, пять, мы идем с тобой играть. Русский детский игровой фольклор. / Сост. М. К. Новицкая, Г. М. Науменко. - М.: Просвещение, 1995.

## Библиография

1. Адамова Н.С. Слепцова Н.С. Морозов Н.А. Народные игры для детей. - М.: Изд-во ГРЦРФ, 1995
2. Бахтин В.С. От былины до считалки. Л.: Детская литература, 1982.
3. Библиотека русского фольклора. Былины. Сказки. Народный театр. - М.: Сов. Россия, 1988.
4. Богомолов В. Момент истины. - М.: Правда, 1985 г.
5. Громько М.М. Мир русской деревни - М.: Молодая гвардия, 1991.
6. Даль В.Н. Толковый словарь живого великорусского языка в 4-х т. - М.: Госиздат, иностранных и национальных словарей, 1956.
7. За други своя, или Все о казачестве,- М.: Международ, фонд славянской письменности и культуры, 1993.
8. Ивлева И.М. Ряженье в русской традиционной культуре. - С.-Пб: Рос. Институт истории искусств, 1994
9. Ильин И.А. Путь к очевидности - М.: Республика, 1993.
10. История руссовъ или Малой России. Г. Конинский Репр. издание 1845 г. - Киев: Дзвш, 1991.
11. Костин Б. Скобелев. - М.: Патриот, 1990.
12. Лермонтов М.Ю. Избранные произведения. - Новосибирск: Западно-Сибирское кн. изд-во, 1975.
13. Лихонос В. Наш маленький Париж - М.: Сов. писатель, 1989.
14. Лосев С. Миронов. - М.: Молодая гвардия, 1991.
15. Мифы древних славян. - Саратов: Надежда, 1993.
16. Морозов И.А., Слепцова Н.С. Не робей, воробей. Детские игры Вологодского края. - М.: 1995.
17. Первенцев А. Кочубей. - М.: Воениздат Минобороны СССР, 1974.
18. Платонов О.А. Русский труд. - М.: Современник, 1991.
19. Предания и легенды Урала. - Свердловск: Средне-Уральское кн. изд-во, 1991.
20. Путилов Б.А. Застава богатырская. Беседы о былинах. - Л.: Детская литература, 1990 г.
21. Пушкин А.С. История Пугачева. - Горький: Волго-Вятское книжн. Изд-во, 1988.
22. Русская историческая песня. - Л.: Сов. писатель, Ленинград, отд-е, 1990.
23. Скрынников Р.Г. Ермак. - М.: Просвещение, 1992.
24. Шевченко Т.Г. Кобзар.- Киев: Товарищество «Знания» Украши. «United Servise» LTD. 1992.
25. Шукшин В. Я пришел дать вам волю. Соб. соч. в 5-и томах. Т.2. - Екатеринбург:НПП «Уральский рабочий», 1992.
26. Яворницький Д.1.1стор1я запорозьких казаков У трьох томах - Кшв: Наукова дум- ка, 1990.

### 3.3. Учебный план. Режим занятий.

Учебный план дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы

Образовательная область	Направленность деятельности	Количество часов (условное)	
		в неделю	в год
Физическое развитие	Народная борьба	2	68
<b>ИТОГО</b>		2	68

Режим занятий дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы

Возрастная группа детей				
		Понедельник	Среда	Четверг
1 класс мальчики	Нар. борьба		1 час	
	Нар. игра			1 час
3 класс мальчики	Нар. борьба		1 час	
	Нар. игра			1 час

### 3.4. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы

Разработчик программы - Нестеров Ю.М.

Должность - преподаватель.

Образование высшее.

Стаж педагогической работы 29 лет.